

Лекция 2(4). Осознаваемые и неосознаваемые способы реагирования и саморегуляции. Защитные механизмы личности

1. Психологические защиты как факторы адаптации к болезни
2. Совладающее поведение (копинг)
3. Копинги и психологические защиты в ситуации болезни
4. Типы психологических защит
5. Типы копинг-стратегий

Психологические защиты как факторы адаптации к болезни

адаптивные изменения, происходящие без всяких сознательных усилий больного, без сознательной переработки им своих чувств, мыслей, знаний, ценностей, планов, вне зависимости от целенаправленного поиска путей преодоления кризисной ситуации;

они приходят на помощь человеку, когда он не способен эффективно контролировать некоторые жизненные ситуации, и обеспечивают бессознательную компенсацию этой неспособности, ослабляют связанные с ней стресс и тревогу.

Группы психологических защит

- ведут к недопущению информации в сферу сознания или вытеснению ее из сознания;
- связаны с преобразованием (искажением) значения содержания мыслей, чувств, поведения больного;
- механизмы разрядки эмоционального напряжения: реализация в действии, соматизация;
- защитные механизмы личности манипулятивного типа: регрессия, фантазирование, уход в болезнь.

Совладающее поведение

форма психической активности, направленной на преодоление критической ситуации и овладение жизненными обстоятельствами;

в отличие от психологической защиты копинг-поведение – это осознанная стратегия действий;

копинг - сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса.

Копинги

- Копинги - активные, преимущественно сознательные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой.
- Копинги - целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные действия.
- Копинги - сознательное поведение направленное на активное изменение ситуации или на приспособление к ней.

Три группы копингов

- **КОГНИТИВНЫЙ** (отвлечение или переключение, принятие неизбежного, игнорирование болезни, проблемный анализ, поиск информации, религиозность, придание проблеме смысла, самоуважение;
- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ** (подавление негативных эмоций, оптимизм, доверие врачу, самообвинение, раздражение, сохранение самообладания;
- **ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ** (уход в работу, альтруизм, избегание лечения, сотрудничество с врачом, поиск поддержки).

Копинг-стратегии

Стратегии совладания – это основанные на осознаваемых усилиях конкретные действия для регуляции субъектом эмоционального и интеллектуального напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам.

Два типа КОПИНГОВ

- Проблемно-ориентированное совладание позволяет разрешить проблему, создавшую стресс
- Эмоционально-ориентированное совладание регулирует эмоции, изменяет отношение к случившемуся.

Пять основных задач копинга

1. минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности;
2. терпение, приспособление или изменение жизненной ситуации;
3. поддержание положительного образа Я;
4. поддержание эмоционального равновесия;
5. сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

Формирование механизмов психологической защиты и совладания

- При чисто соматической концепции, когда отрицается роль психологических факторов, ведущими механизмами психологической защиты являются вытеснение, отрицание, соматизация и регрессия.
- При психогенной концепции заболевания для больных характерны защитные механизмы вытеснения, отрицания, а также проекция и рационализация.

Копинги и защиты в ситуации болезни

Если до болезни у человека была хорошо сформирована активная система саморегуляции, он демонстрирует активные способы совладения – уход в работу, смену ситуации (например, новая работа), отказ от прежних целей.

НО

у него возможны и неконструктивные механизмы защиты (отрицание серьезности болезни, несоблюдение рекомендаций врача, суицидальные попытки, враждебность и негативизм по отношению к врачу и ближайшему окружению).

Копинги и защиты в ситуации болезни

Если человек до болезни отличался пассивной системой саморегуляции, то характерными защитными механизмами становятся регрессия, инфантильная зависимость от окружающих, соматизация, уход в болезнь.

Типы психологических защит

1. Отрицание
2. Вытеснение (подавление)
3. Регрессия
4. Компенсация
5. Проекция
6. Замещение
7. Интеллектуализация (рационализация, сублимация)
8. Реактивные образования

Типы копинг-стратегий

1. Конфронтационный копинг
2. Дистанцирование
3. Самоконтроль
4. Поиск социальной поддержки
5. Принятие ответственности
6. Бегство-избегание
7. Планирование решения проблемы
8. Положительная переоценка

Механизмы совладания (копинги) и психологические защиты

Механизмы совладания более пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и теперь».

Вопросы для повторения

1. Что такое совладающее поведение
2. Каковы механизмы совладания
3. Два основных типа копингов
4. Задачи копингов
5. Роль психологических защит в адаптации к болезни
6. Роль копингов и защит в ситуации болезни
7. Типы психологических защит
8. Типы копинг-стратегий
9. В чем сходство и различие копинг-стратегий и психологических защит